



# APROXIMAÇÕES DURANTE O DISTANCIAMENTO: REFLEXÕES SOBRE A PANDEMIA DA COVID-19

[www.ufrgs.br/levi](http://www.ufrgs.br/levi)  
LABORATÓRIO DE ENSINO VIRTUAL EM ENFERMAGEM

## ORGANIZADORAS

CECÍLIA DREBES PEDRON  
ALESSANDRA VACCARI  
ANA KARINA ROCHA TANAKA  
ANNE MARIE WEISSHEIMER  
AMANDA DE ABREU GULARTE



**Organizadoras**

*Cecília Drebes Pedron*

*Alessandra Vaccari*

*Ana Karina Rocha Tanaka*

*Anne Marie Weissheimer*

*Amanda de Abreu Gularte*

**APROXIMAÇÕES DURANTE O  
DISTANCIAMENTO:**  
REFLEXÕES SOBRE A PANDEMIA  
DA COVID-19

Porto Alegre  
UFRGS  
2020



UNIVERSIDADE FEDERAL DO RIO GRANDE DO SUL  
ESCOLA DE ENFERMAGEM

Reitor

Carlos André Bulhões

Vice-reitora

Patricia Pranke

Diretora da Escola de Enfermagem

Gisela Maria Schebella Souto de Moura

Vice-diretora da Escola de Enfermagem

Agnes Olschowsky

Projeto Gráfico

Amanda de Abreu Gularte

Cecília Drebes Pedron

Diagramação

Cecília Drebes Pedron

DADOS INTERNACIONAIS PARA CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)

A654

Aproximações durante o distanciamento: reflexões sobre a pandemia da COVID-19 [e-book] / Cecília Drebes Pedron ... [et al.] Porto Alegre: UFRGS, 2020.

202 p. : il.

ISBN 978-65-86232-68-4

1. Cuidados de Enfermagem. 2. Educação em Saúde. 3. Infecções por Coronavírus. I. Universidade Federal do Rio Grande do Sul. II. Pedron, Cecília Drebes III. Vaccari, Alessandra. IV. Tanaka, Ana Karina Rocha. V. Weissheimer, Anne Marie. VI. Gularte, Amanda de Abreu.

CDU 614

CATALOGAÇÃO NA FONTE: AMANDA DE ABREU GULARTE CRB10/2500





Data de publicação: 18/08/2020

## Idosos solitários em tempos de pandemia

*Dra. Ana Karina Tanaka*

*Rafaela Linck Davi*

*Ana Clara Cruz*

*André Cadernal*

*Camila Maiato*

*Ester Kiefer*

*Luciano Barroso*

*Manoela Maffei*

*Roberta Sofia*

Link de acesso: [https://www.ufrgs.br/levi/ana-karina-adulto-ii\\_grupo1/#page-content](https://www.ufrgs.br/levi/ana-karina-adulto-ii_grupo1/#page-content)

O momento no qual nos encontramos é de isolamento social, provocado pela pandemia do Covid-19, a fim de evitarmos uma superlotação de hospitais e um consequente aumento no número de casos e mortes pelo vírus. Durante essa realidade tivemos de nos readaptar a uma nova rotina de trabalho, estudo e de conversas com amigos e familiares por vídeo conferências e mensagens. Há uma grande discussão em torno do processo de solidão, causado pela diminuição dos nossos relacionamentos sociais, principalmente na parcela de idosos da população, pois além de apresentar dificuldade no manuseio e acesso a tecnologia, são historicamente isolados pela sociedade.

O processo de envelhecimento geralmente é relacionado ao sentimento de solidão, tanto pela errônea ideia de que a velhice é triste e solitária devido a saída dos filhos de casa e perda de entes queridos, quanto a uma gama de fatores, como perda de autonomia, diminuição cognitiva, doenças crônicas, depressão, etc (GONÇALVES, 2019; FAISCA et al, 2019). Segundo Pereira e Leite (2020) a solidão é contagiosa, pois quem sente, interage menos com amigos e familiares, logo, esses se sentem mais sozinhos e podem se retrair e se afastar.

Esse sentimento pode ser vivenciado em diferentes períodos ao longo da vida. Durante o processo de envelhecimento, o ser humano pode apresentar momentos de solidão que compreende-se como um sentimento de vazio e isolamento, pode ainda “estar só” sendo considerado episódios não vivenciados com frequência e por fim, “ser só” referindo-se ao indivíduo que convive com a solidão de forma constante (CAVALCANTI et al, 2016).






Uma característica a se atentar é a semelhança que o sentimento de solidão duradouro pode causar, que é a ativação prolongada do eixo hipotálamo-hipófise-suprarrenal, semelhante ao que acontece na depressão. Esse indivíduo acaba se encontrando em um estado de hipervigilância, fazendo com que a



maioria de suas experiências sejam interpretadas como negativas, mesmo sendo elas neutras ou boas. A percepção negativa desses eventos vai influenciar na vontade de ter novas interações sociais, relações e no seu comportamento, seguindo a tendência de um maior isolamento e por fim gerando um ciclo de solidão prolongada (RODRIGUES, 2018).

Evidências científicas demonstram que idosos solitários apresentam mais sintomas depressivos, associados ao sentimento de vazio e à emoções negativas. É de fundamental importância que os profissionais de saúde da atenção básica realizem a busca ativa dos idosos em condições de solidão para incentivar o convívio social. No entanto, em tempos de pandemia, isso torna-se uma problemática importante, pois ocorre uma remodelação na estrutura de saúde e na demanda de atendimento, fazendo com que essa atenção a saúde do idoso fique esquecida (OLIVEIRA et al, 2019).

Ao considerarmos os cuidados necessários à prevenção do COVID-19 em pessoas idosas, não podemos deixar de pensar nos impactos diversos que esses trazem à sua rotina de vida, saúde e bem estar psicossocial. A questão não reflete somente no deixar de sair de casa, mas em romper com rotinas e hábitos que se expressam, muitas vezes, como o sentido da vida. Portanto, se faz necessário pensar em formas de minimizar os impactos trazidos pelo isolamento social do idoso. Algumas formas são (TAVARES et al, 2020):

-  Estabelecer uma possível rotina: Em especial com relação ao sono para que o mesmo não possa sofrer alterações maiores, por conta de uma falta de preenchimento nesse tempo.
-  Realizar atividades como: Ler, fazer cruzadas, preparar antigas e novas receitas, jogar jogos como dominó, bordar, escrever, ver fotos antigas, cantar, etc.
-  Usar a tecnologia a seu favor: O isolamento do convívio social pode ser visto como um momento de estreitamento dos laços familiares e aprendizados importantes, como o estímulo de familiaridade com tecnologias diversas (criar ou reforçar contatos virtuais para conversas, trocas de receitas e afinidades, com quem está longe, através do WhatsApp, e-mails, telefonemas, Skype, etc.)
-  Ter acesso à informação de qualidade, porém com cautela (sentindo-se inserido socialmente), para que possa entender a situação e discutir sobre ela, seus anseios, temores e perspectivas, para aliviar angústias e ansiedade
-  Buscar uma conexão com a espiritualidade: Em um horário agradável, buscar uma conexão com a paz, com a esperança e com a fé.

Essas medidas trabalham a cognição, a afetividade, as relações sociais e as emoções, dando ao estado psicológico um grande alívio com o bônus de poderem transformar-se em hábitos saudáveis mais presentes no dia a dia de todo conjunto familiar, depois que a pandemia passar.

Importante pontuar a necessidade de atenção para os idosos em situações de vulnerabilidade anteriores a época da pandemia. O abandono, a falta de perspectivas econômicas e inserção social, por exemplo, criam uma nova dimensão do cuidado que deve ser tratada como política estatal. Em nota do Comitê de Saúde da Pessoa Idosa ligado à Fiocruz cita essas peculiaridades do envelhecimento frente a pandemia e alerta para a existência da obrigação do Estado frente ao Estatuto do Idoso.

As populações que têm poucos recursos financeiros são especialmente mais vulneráveis à Covid-19, pois geralmente moram em locais pequenos, com muitas pessoas e sem acesso à água de qualidade



e saneamento básico. O confinamento em conjunto com vários fatores de estresse nessa população, como redução da fonte de renda e da alimentação e medidas estatais como o fechamento de delegacias colabora para que ocorram situações de violência doméstica, contexto que é preciso estar atento e sensível para identificar sinais (LIMA et al, 2020). Nesse contexto, o vínculo familiar ou o vínculo entre o cuidador e o idoso são importantes para evitar situações de violência. Além disso, os profissionais da saúde em conjunto com o serviço de assistência social são importantes podendo acolher, denunciar e procurar alternativas quando identificada uma situação de violência com o idoso e populações em vulnerabilidade financeira (WANDERBROOKE; MORÉ, 2017; LIMA et al, 2020).

Os idosos portadores de doenças crônicas também são uma população que precisa de atenção durante o período da pandemia de Covid-19.

Como são pessoas que geralmente precisam de acompanhamento de saúde de forma regular podem acabar abandonando ou reduzindo a adesão aos tratamentos devido aos sentimentos de solidão e ansiedade gerados pelo momento.

Algumas estratégias de suporte são o monitoramento frequente, de preferência diário, incentivando o idoso a continuar o tratamento de sua doença crônica. Esse monitoramento pode ser por ligações telefônicas ou mensagens por familiares ou profissionais da saúde (LIMA et al, 2020).

#### Referências:

1. FAISCA, Letícia Raquel; AFONSO, Rosa Marina; PEREIRA, Henrique e PATTO, Maria Assunção Vaz. **Solidão e sintomatologia depressiva na velhice**. *Aná. Psicológica* [online]. 2019, vol.37, n.2, pp.209-222. ISSN 0870-8231. <http://dx.doi.org/10.14417/ap.1549>.
2. PEREIRA, Gil Fernandes; LEITE, Patricia. **Plataforma de software para promoção de atividades de combate à solidão**. 2020. 86 f. Dissertação (Mestrado em Engenharia Informática) – Instituto Politécnico do Cávado e do Ave, Vila Frescaimha, 2020. Disponível em: <http://hdl.handle.net/11110/1940>. Acesso em: 8 jul. 2020
3. CAVALCANTI, Karla Fonseca et al. O olhar da pessoa idosa sobre solidão. *Avance em Enfermagem*, v. 34, n.3, p. 259-67, 2016.
4. RODRIGUES, Ricardo Moreira. Solidão, um fator de risco. *Revista Portuguesa de Medicina Geral e Familiar*, Oeiras, Portugal, v. 34, n. 5, p. 334-338, 8 out. 2018. DOI <http://dx.doi.org/10.32385/rpmgf.v34i5.12073>. Disponível em: [http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S2182-51732018000500010&script=sci\\_arttext&lng=en](http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?pid=S2182-51732018000500010&script=sci_arttext&lng=en). Acesso em: 8 jul. 2020.
5. OLIVEIRA, Letícia Menezes de et al. Loneliness in senescence and its relationship with depressive symptoms: an integrative review. *Rev. bras. geriatr. gerontol.*, Rio de Janeiro, v. 22, n. 6, e190241, 2019. Disponível em [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232019000600301&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232019000600301&lng=en&nrm=iso). Acesso em: 12 jul. 2020.
6. TAVARES, Nayana Pinheiro; NASCIMENTO, Daniele M.Vieira. Atenção à Saúde da Pessoa Idosa e Covid-19: orientações para um enfrentamento saudável. Recife: EDUFPE, 2020. 43 p.: il.
7. LIMA, Sônia Oliveira et al. Impactos no comportamento e na saúde mental de grupos vulneráveis em época de enfrentamento da infecção COVID-19: revisão narrativa. *Revista Eletrônica Acervo Saúde*, n. 46, 18 jun. 2020. Disponível em: <<https://www.acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/4006/2112>> Acesso em: 12 jul 2020.
8. WANDERBROOKE, Ana Cláudia Nunes de Souza; MORÉ, Carmem Leoentina Ojeda Ocampo. Estrutura e funcionamento familiar e a violência contra idosos. *Psicologia Argumento*, [S.l.], v. 31, n. 74, nov. 2017. ISSN 1980-5942. Disponível em: <<https://periodicos.pucpr.br/index.php/psicologiaargumento/article/view/19929>>. Acesso em: 12 jul. 2020.
9. ROMERO, Dalia et al. COVID19 e Saúde da Pessoa Idosa: apoio ao isolamento para pessoas de todas as idades. Rio de Janeiro, 2020. Disponível em: [https://www.icict.fiocruz.br/sites/www.icict.fiocruz.br/files/COVID19%20e%20Sa%C3%BAde%20do%20Idoso%20Apoio%20ao%20isolamento%20para%20pessoas%20de%20todas%20as%20idades%20FIOCRUZ%20\(2\).pdf#overlay-context=content/emerg%25C3%25A2ncia-da-covid-19-sinaliza-import%25C3%25A2ncia-da-informa%25C3%25A7%25C3%25A3o-e-comunica%25C3%25A7%25C3%25A3o-para-sa%25C3%25BAde](https://www.icict.fiocruz.br/sites/www.icict.fiocruz.br/files/COVID19%20e%20Sa%C3%BAde%20do%20Idoso%20Apoio%20ao%20isolamento%20para%20pessoas%20de%20todas%20as%20idades%20FIOCRUZ%20(2).pdf#overlay-context=content/emerg%25C3%25A2ncia-da-covid-19-sinaliza-import%25C3%25A2ncia-da-informa%25C3%25A7%25C3%25A3o-e-comunica%25C3%25A7%25C3%25A3o-para-sa%25C3%25BAde).
10. GONÇALVES, Ana Carolina Figueira. **O papel da memória autobiográfica e da solidão no envelhecimento bem-sucedido**. Orientador: José Ferreira-Alves. 2019. Dissertação (Dissertação de mestrado integrado em Psicologia) – Universidade do Minho Escola de Psicologia, Gualtar, 2019. p. 41. Disponível em: <http://hdl.handle.net/1822/61414>. Acesso em: 8 jul. 2020.